





## ■ レッスンプログラム 内容 Part1

<ショートレッスン (ジムエリア・アロマサウナ) >

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
筋膜リリース	20	-	★	グリッドを使い筋肉の柔軟性を向上させることで、関節の可動域を広くします。	★
はじめてTRX	20	-	★★	自重と重力を負荷として行うトレーニング。基本的な動きを身につけます。	★
HITトレーニング	10	-	★★★★	高強度の運動と休憩を交互に行うインターバルトレーニング。脂肪燃焼効果が得られます。	★
アロマ DE コアトレ	20	-	★★	アロマサウナで関節や筋肉の温度を上げながら、コアトレーニングを行います。	★

<MOSSA プログラム (スタジオ) >

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
Group POWER	30 / 50	180/300	★★★★	バーベルを使用した筋力アップトレーニングです。	★
Group fight	30 / 50	250/400	★★★★	総合格闘技などの動作をダイナミックな音楽に合わせて行うクラスです。	★★
Group CENTERGY	50	200	★★	ヨガとピラティスの動きをもとに身体を引き締めていきます。	★
Group groove	50	400	★★★★	様々なダンスの要素を取り入れたフィットネスダンスプログラムです。	★★★★

<エアロピクス系 (スタジオ) >

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
ステップアップエアロ	50	200	★★	エアロピクスを楽しみながら体力向上を目指すクラス。基本動作から徐々にステップアップしたい方にお勧めです。	★★
脂肪燃焼エアロ	50	250	★★	少し強度の高いエアロピクスで、基本動作をマスターした方、ステップアップしたい方にお勧めです。	★★
B.style.step	45	180	★★	ステップ台を使った踏み台昇降運動を身に付けるクラスです。基本的なステップからシェイプアップやみためを変えるための動きを行います。	★★
脂肪燃焼ステップ	45	220	★★★★	ステップ台を使った踏み台昇降運動です。ステップならではのバリエーションを楽しみながら、下半身シェイプしていきます。	★★

<ヨガ・調整系 (スタジオ) >

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
モーニング ヨガ	50	100	★	目覚めの身体を伸ばしてすっきりしましょう！	★
ナチュラル ヨガ	50	120	★	ヨガの基本のポーズから動いていきます。ヨガ初心者はこちら。	★
RELAX YOGA	50	120	★	呼吸を意識しながらゆったりとした全身のリラクゼーションを行います。	★
楽々ストレッチ ヨガ	50	120	★	日常生活が楽になるように、動的ストレッチと静的ポーズを行いながら身体をほぐします。	★
esty YOGA	50	140	★★	ナチュラルヨガよりも少し強度の高いクラスです。はじめての方でも大丈夫です。	★
BODY MAKE YOGA	50	140	★★	ご自身の望むBODYを創ります。主に引き締め効果を上げていくクラスです。	★★
美尻ヨガ	50	140	★★	下半身のヨガ見直しや引き締め効果的。ヒップアップや美脚を目指します。	★★
ボディケア	50	120	★	骨盤を調えることで楽なからだ、きれいな姿勢を目指すストレッチケアプログラム。	★
バレトン	45	150	★★	「フィットネス」「バレエ」「ヨガ」の要素を取り入れた新感覚エクササイズです。	★★

<ダンス系 (スタジオ) >

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
フラダンス	50	-	★	ハワイアンミュージックに合わせて、ゆったり身体を動かします。	★
ZUMBA®	50	230	★★	誰でも簡単にできるダンスステップをラテンやHIPHOPの曲に合わせて動きます。	★★
ストリートダンス エクササイズ	50	250	★★★★	ストリートダンスのステップを音楽に合わせて動いていきます。下半身強化にもなります。	★★★★

## ■ レッスンプログラム 内容 Part2

<プール系 (アクアエリア) >

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
アクアウォーク	30	100	★	様々な水中歩行を楽しんでいただけます。	★
シンプルアクア	30	130	★★	水の抵抗と器具を使い水中歩行と筋力トレーニングが同時に楽しめます。	★
アクアピクス	45	200	★★★★	心肺機能向上と水の抵抗を最大限に利用して、効果的に全身運動を行うプログラムです。	★★
スイム 初級	50	-	-	25mを練習中の方も気軽に参加できる内容で、きれいに・ゆったりと泳ぐためのクラスです。	★or★★
スイム 上級	50	-	-	25mを泳げる方が今よりもさらにフォームを上達させるクラスです。	★★

<VRレッスン系 (スタジオ) > ソーシャルディスタンスを確保！出入り自由

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
BODY COMBAT	45	350	★★	格闘技の動きを取り入れたワークアウト。楽しい時間を過ごしながらストレスを発散しましょう！	★
BODY BALANCE	45	180	★★	ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたワークアウト。	★
SH'BAM	45	350	★★	ダンス経験がなく不安な方でも、誰でも参加できるシンプルでダンス系ワークアウト。	★★

## ■ イベントプログラム 紹介



## ■ イベントスケジュール

8月2日 (月)  
12:00 ~ 50分 Group POWER

8月3日 (火)  
12:30 ~ 50分 Group groove  
21:20 ~ 50分 Group fight  
※ 12:30 ~ 30分 Group POWER  
13:30 ~ 30分 Group fight  
どちらも休講となります。

8月4日 (水)  
13:30 ~ 50分 Group fight  
20:00 ~ 50分 Group CENTERGY  
21:20 ~ 50分 Group groove  
※ 13:30 ~ 50分 スイム初級は  
12:00 ~ 50分 に変更となります。

8月6日 (金)  
20:00 ~ 50分 Group POWER